

“饮食不够，补剂来凑”，养生观念日渐深入人心，营养补充剂因此成为不少人的“刚需”，维生素更是“王牌补品”，甚至成为一种健康代名词。然而在营养领域，摄入维生素补剂的好坏一直处于模棱两可的境地。近期，英国权威学术期刊《生物医学中心-营养》杂志发表的一项新研究发现，膳食营养补充剂可能会导致维生素B6过量，引发神经、内分泌系统异常。

受访专家

北京大学首钢医院营养科主任 龚雄辉
上海中医药大学附属龙华医院临床营养科主任医师 蔡骏
大连市中心医院药学部主任药师 张士红

生命时报记者施婕

维生素补过头反伤身

维生素补剂被“神话”了

提升免疫力、抗衰老、别人要补我也补……不少人抱着“补补更健康”的心态，加入了“补维大军”。据《2023年中康消费者大健康调研》数据，超四成消费者日常规律服用维生素产品。相关产业的规模也水涨船高，2022年中国维生素行业市场规模约为114.2亿元，同比增长11.6%，已成为全球重要的消费市场。

这一上涨趋势源于公众健康意识的普遍提升，尤其是新冠疫情后，对健康的渴望更为迫切，便捷、“无副作用”的维生素便成为一个较具性价比的选择。最初将维生素推向养生市场的，是医学和科技的进步。上海中医药大学附属龙华医院临床营养科主任医师蔡骏告诉《生命时报》记者：“17世纪起，科学家发现饮食若缺乏某些未知成分，可导致坏血病、脚气病等，随着研究的深入，各种维生素被陆续发现。对于缺乏相关营养的个体进行治疗性补充，确实是有益的。”但随着这类营养被普及，功效也开始被夸大，比如维生素C能治疗感冒、B族维生素可提高代谢。

洞察了这一市场的潜力，相关企业开始助推这一趋势，不仅参与相关研究，更是开发出各类产品，将维生素零食化、日常化。如今，市面上的维生素产品琳琅满目，有泡腾片、软糖、粉剂等各种剂型，适口性强；“功效”定位多元，比如促进儿童生长、提高女士代谢、增加银发族抵抗力等；为迎合不同人群的具体需求，甚至细分出B族维生素、维生素E、维生素C和维生素A等单一、特定补剂。

健康人群补充维生素真的有效吗？大连市中心医院药学部主任药师张士红表示：“目前并没有准确答

案，很多观察性结果仍缺乏可靠的循证医学证据，无法证实健康效益与维生素补剂之间的因果关系。相反，越来越多实验已证实其带来的不良影响。”比如，超量服用维生素C（超过1克）会增加泌尿系统结石风险；美国亚利桑那大学发表在美国《内科学年鉴》上的研究显示，绝经后女性长期补充钙和维生素D，可能增加心血管疾病死亡率；美国克利夫兰医学中心的研究人员发现，长期食用维生素E的男性患前列腺癌的风险增加。

流行病学调查显示，常服用维生素补剂的人群常有更好的生活习惯，比如规律运动、健康饮食。但在相关研究中，上述因素产生的健康益处常被归功于维生素。可以说，维生素的好处被夸大了。

普通人没必要“盲补”

维生素是维持生理功能和新陈代谢的必需营养素，但人体无法自行合成，只能通过饮食或补剂获取。北京大学首钢医院营养科主任龚雄辉表示，各种维生素的需求量约为每日几十微克或几百毫克，只要保证合理膳食，健康人群都可足量摄取，无需额外补充，只有部分国人可能存在摄入不足的情况。但摄入不足不代表机体缺乏，如果盲目进补反而有健康隐患。

《中国居民营养与慢性病状况报告（2020年）》显示，国人目前摄入不足的维生素有四种，分别是维生素B2、维生素B1、维生素A和维生素C。其中，维生素B2日均摄入量只有推荐量（男性为1.4毫克、女性为1.2毫克）的一半。“实际上，国人缺乏维生素D的情况也很普遍，九成就诊患者都有这个问题。”龚雄辉补充道。

这可能是两方面因素造成的，一是没吃够。现代生活节奏快，不少人的三餐不规律、热量高但营养低、食物过于精细，或者爱吃零食、习惯高温烹饪等，在食物中获取的维生素大大减少，老年人还存在咀嚼、消化吸收功能下降的问题。二是流失加速，不良生活习惯是罪魁祸首。抽一根香烟会损耗25毫克维生素C；喝酒、熬夜、吃甜食会加速B族维生素的流失；持续使用3小时电子屏幕，机体就开始消耗维生素A；户外活动缺少会影响维生素D的合成，都在“掏空”维生素。

维生素分为水溶性维生素、脂溶性维生素，前者包括B族维生素、维生素C等，可随着尿液排出体外，毒性相对较小；维生素A、维生素D、维生素E等为脂溶性，易在脂肪细胞、肝脏大量蓄积，毒性潜能很大。在龚雄辉的营养科门诊，每年都有“乱补伤身”病例：有绝经后女性每天补充大量钙和维生素D，引发高钙血症或肾结石；有些人每天超大剂量补充维生素B6，出现手足麻木，已有神经系统损伤，也不乏因过量补充维生素C出现胃黏膜受损的患者。

张士红补充道，“维生素之间其实是有相互作用的，只是大众不太熟知，比如补充过量维生素C会流失维生素B9（叶酸），维生素B1与叶酸也不宜联用。”而且，维生素补剂属于保健品，相关监管不如药品严格，质量与价格也不成正比，甚至有部分产品的安全性得不到保障，含有重金属或非法药物，反而会伤肝伤肾。

要补的营养都在生活里

专家们均表示，补充维生素最好的方法是食补，其中的天然维生素更容易被人体吸收代谢。

餐桌上补剂不少。国人摄入不足的维生素都可在餐桌上找到天然“补充剂”。比如，动物肝脏、蛋黄、海鱼富含维生素A、维生素D，前者可改善夜盲症、干眼症、皮肤干燥，后者有助调节钙磷代谢，促进骨骼生长；新鲜蔬果富含维生素C，有抗氧化作用，可促进铁吸收，每天一斤蔬半斤果就能达到机体需求；谷物粗粮、豆类、薯类等富含B族维生素，不妨将每日1/3的糯米白饭换成这类食物。

优选天然全食物。比起单一的维生素补剂，全食物含有的维生素、矿物质等各种营养物质可互相打配合，达到1+1>2的健康效果，尤其是针对平时饮食结构不合理的人群。蔡骏举例，吃一整个西红柿对前列腺的益处大于摄入等量的番茄红素；吃石榴、西兰花的抗炎效果比单独补充其中某些成分更强大。

降低日常的损耗。补充到位是第一步，日常需减少维生素的损耗。蔡骏建议，一定要戒烟限酒，包括二手烟；蔬菜少用炸、焖煮的方式，建议旺火急炒，避免维生素流失；少吃甜食、少熬夜，多晒太阳，且不要过度防晒。

补剂该用也得用。临床应用维生素补剂的情况大致有两种：一是必须补充的人群，比如妊娠期、哺乳期女性需额外补充叶酸；新生儿需补充推荐剂量的维生素K；二是特殊情况，比如节食人群、长期素食者需补充维生素B12；甲状腺功能减退、糖尿病等疾病会干扰维生素的吸收和利用，需进行针对性补充。但某些维生素会降低药效，甚至增加不良反应风险，比如高血压或服用环孢霉素的患者忌过量补充维生素E，以降低心衰风险，建议服用前咨询医师。

生命时报官方网站